

# La donazione di sangue: cosa c'è da sapere



IL SANGUE È VITA – DONALO



BLUTSPENDE SRK SCHWEIZ  
TRANSFUSION CRS SUISE  
TRASFUSIONE CRS SVIZZERA

# Chi siamo

Trasfusione CRS Svizzera è un'istituzione integrata nel quadro della Croce Rossa Svizzera. Insieme ai servizi trasfusionali regionali garantisce l'approvvigionamento di sangue in Svizzera.

Gli 11 servizi trasfusionali regionali sono responsabili dell'acquisizione di sangue e del suo trattamento nonché della fornitura degli emoprodotti agli ospedali e ai medici nella loro regione. Il sangue può essere donato nei centri trasfusionali stazionari e durante le azioni mobili di donazione.

## **La donazione di sangue: volontaria e gratuita**

I donatori volontari garantiscono l'approvvigionamento di sangue in Svizzera. Grazie a questo loro gesto, danno prova di solidarietà verso i pazienti.

La donazione di sangue è gratuita e i donatori di sangue non ricevono alcuna indennità. Si tratta di un fattore di sicurezza essenziale: chi dona il sangue senza conseguire un guadagno non ha alcun interesse a nascondere qualcosa al momento di compilare il questionario. Si evita inoltre, per motivi etici, di motivare una persona che si trova in una situazione di emergenza finanziaria a donare il sangue.

# Perché è importante donare sangue?

Fino ad oggi non è stato possibile creare sangue artificiale. In caso di incidenti, per la cura dei malati di cancro, il trattamento della leucemia o in caso di operazioni occorre sangue. Senza i donatori di sangue, anche le migliori cure mediche non sono efficaci.

Ogni giorno sono necessarie donazioni di sangue affinché le persone ammalate e infortunate dispongano degli emopreparati vitali. In Svizzera ogni giorno sono necessarie circa 700 donazioni di sangue per curare pazienti oncologici, vittime di incidenti e persone affette da malattie ematiche. Eppure soltanto il 2,5 per cento della popolazione in Svizzera dona regolarmente sangue.

## Domande sulla donazione di sangue

Chi desidera donare sangue per la prima volta ha spesso domande: posso donare sangue? Come si svolge una donazione? Cosa devo osservare? Questo opuscolo presenta le informazioni principali in merito:

Cos'è il sangue – informazioni sul sangue	pag. 4
Chi può donare sangue – criteri di donazione	pag. 8
Tutto sulla donazione di sangue – svoglimento di una donazione	pag. 10
Contatti – date e indirizzi	pag. 18

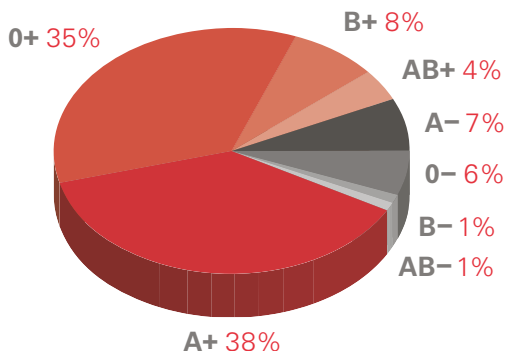
## Qual è la funzione del sangue e da cosa è composto?

Il sangue porta ossigeno, nutrimento ed energia al nostro corpo. Depura l'organismo, rimargina le ferite e protegge dalle infezioni. È composto per il 45 per cento da cellule e per il 55 per cento da plasma. Le cellule si suddividono in globuli rossi, che trasportano l'ossigeno, e globuli bianchi, che, tra l'altro, difendono dagli agenti patogeni. Un terzo tipo di cellule sono le piastrine, fondamentali per combattere le emorragie.

## Cosa sono i gruppi sanguigni?

Ciascuno di noi ha il proprio gruppo sanguigno ereditato. Le caratteristiche biochimiche sulla superficie dei globuli rossi e degli anticorpi determinano a quale dei quattro gruppi sanguigni (0, A, B o AB) appartiene una persona. Un'ulteriore caratteristica che serve a differenziare i gruppi sanguigni è il fattore Rhesus: le persone con fattore Rhesus positivo possiedono nel loro sangue l'antigene D, mentre le persone con fattore Rhesus negativo non lo possiedono. Il grafico che segue mostra la distribuzione dei gruppi sanguigni in Svizzera.

### La distribuzione dei gruppi sanguigni in Svizzera



## Cosa significa compatibilità tra i gruppi sanguigni?

Se durante una trasfusione di sangue si verifica un'incompatibilità tra i gruppi sanguigni, il ricevente subisce danni. In caso di trasfusione occorre quindi tenere assolutamente conto non solo dei gruppi sanguigni, ma anche del fattore Rhesus del donatore e del ricevente.

## A chi è utile il mio gruppo sanguigno?

Posso **ricevere** donazioni dei seguenti gruppi sanguigni

AB+	●	●	●	●	●	●	●	●
AB-	●	●	●	●	●	●	●	●
A+	●	●	●	●	●	●	●	●
A-	●	●	●	●	●	●	●	●
B+	●	●	●	●	●	●	●	●
B-	●	●	●	●	●	●	●	●
0+	●	●	●	●	●	●	●	●
0-	●	●	●	●	●	●	●	●

**Il mio gruppo sanguigno:** 0- 0+ B- B+ A- A+ AB- AB+

Posso **donare** a pazienti con i seguenti gruppi sanguigni

AB+	●	●	●	●	●	●	●	●
AB-	●	●	●	●	●	●	●	●
A+	●	●	●	●	●	●	●	●
A-	●	●	●	●	●	●	●	●
B+	●	●	●	●	●	●	●	●
B-	●	●	●	●	●	●	●	●
0+	●	●	●	●	●	●	●	●
0-	●	●	●	●	●	●	●	●

I donatori del gruppo sanguigno 0- sono considerati donatori universali, poiché possono donare a tutti.



*«In caso di incidenti, operazioni o malattie come il cancro le pazienti e i pazienti devono contare sulle donazioni di sangue.»*

Dr. Med. Soraya Amar, direttrice medica Servizio trasfusionale, Trasfusione CRS Svizzera SA.

## Fabbisogno di sangue in Svizzera

Di regola l'approvvigionamento di sangue in Svizzera è garantito. Tuttavia le difficoltà non mancano, ad esempio durante le vacanze estive. Molti donatori sono infatti in vacanza. Inoltre, il sangue ha una data di scadenza limitata.

L'impiego di questo rimedio prezioso deve quindi essere pianificato con cura e in funzione delle esigenze, motivo per il quale i donatori sono spesso invitati in base al loro gruppo sanguigno. L'obiettivo è impiegare il donatore giusto al momento giusto nel posto giusto.



## I principali criteri per la donazione di sangue

- **Stato di salute buono**
- **Età: per la prima donazione, tra i 18 e i 60 anni, per i donatori regolari fino ai 75 anni**  
I donatori regolari tra i 65 e i 75 anni devono essere autorizzati dal medico del servizio trasfusionale regionale a determinati intervalli.
- **Peso: almeno 50 kg**  
Il volume sanguigno prelevato deve essere inferiore al 13 per cento del volume complessivo di sangue. Con un peso inferiore a 50 kg questo requisito non può più essere garantito.
- **Nessun intervento chirurgico importante e nessun parto negli ultimi 12 mesi**  
Durante le operazioni e i parti possono verificarsi emorragie. Il corpo ha bisogno di tutte le sue riserve per guarire il più presto possibile.
- **Nessun comportamento a rischio: droghe, nuovi e numerosi partner sessuali**  
In base alle statistiche determinati comportamenti nascondono il rischio di trasmissione di malattie infettive pericolose. Nell'interesse di chi riceve il sangue, devono essere considerate le cosiddette situazioni a rischio.
- **Nessuna assunzione di determinati medicinali**  
Per informazioni più precise contattate il vostro servizio trasfusionale regionale (pag. 19).



Direttamente  
al Travelcheck:  
[trasfusione.ch/  
travelcheck](http://trasfusione.ch/travelcheck)



- **Tempi di attesa in caso di soggiorno nei Paesi con presenza di malattie infettive specifiche**

In molti Paesi è presente un alto rischio di contrarre malattie infettive come la malaria, il virus West Nile o il virus Zika. Per escludere il più possibile i rischi di trasmissione per chi riceve la donazione di sangue, devono essere osservati i tempi di attesa prescritti per ciascun Paese e ciascuna infezione. Le donatrici e i donatori di sangue non devono fare altro che inserire nel Travelcheck la località o il Paese di viaggio con la data di partenza e di ritorno e sanno subito se sussiste un periodo di attesa e quanto tempo esso dura.

- **Nessun tatuaggio o piercing negli ultimi quattro mesi**

Quando si praticano tatuaggi o piercing si verificano piccole lesioni che possono favorire l'ingresso di batteri e virus. Per poter escludere un'infezione o un'inflamazione, è necessario un tempo di attesa di quattro mesi.

- **Nessun soggiorno superiore a sei mesi nel Regno Unito tra il 1980 e il 1996**

Il Regno Unito (UK) comprende Inghilterra, Galles, Scozia nonché Irlanda del Nord, Isola di Man, Isole del Canale, Isole Falkland e Gibilterra. Dal 1980 nel Regno Unito si sono verificati numerosi casi della malattia vCJD (variante Creutzfeldt-Jakob). Non si può escludere una trasmissione tramite il sangue.

- **Nessuna trasfusione di sangue dal 1980**

Dal 1980 si sono verificati numerosi casi della malattia vCJD (variante Creutzfeldt-Jakob). Non si può escludere una trasmissione tramite il sangue.

## Cosa si deve osservare prima della donazione?

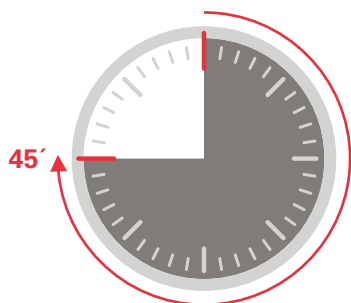
Non si dovrebbe donare il sangue a digiuno. È quindi importante mangiare qualcosa di leggero prima della donazione e assumere una sufficiente quantità di liquidi.

## Come si svolge una donazione di sangue?

Dopo l'iscrizione e la registrazione, anzitutto si compila un questionario che viene poi discusso con personale specializzato. Successivamente vengono misurati la pressione sanguigna, il polso e viene determinata l'emoglobina. La donazione di sangue in sé dura solo una decina di minuti. Segue uno spuntino corroborante. Tutto il processo di donazione di sangue dura in media circa 45 minuti.

Per la prima donazione si dovrebbe però calcolare circa un'ora che include anche la registrazione dei dati personali.

### **Durata: 45 minuti in totale**



- 1 Iscrizione e registrazione
- 2 Questionario
- 3 Colloquio personale
- 4 Donazione di sangue
- 5 Riposo e spuntino

## Questionario: di che cosa si tratta?

Il questionario permette di controllare subito prima di ogni donazione l'attuale stato di salute del donatore. È necessario sia per la sicurezza del donatore che per quella di chi riceve gli emoprodotti.

## Perché viene determinata l'emoglobina?

L'emoglobina, colorante dei globuli rossi, trasporta l'ossigeno dai polmoni al tessuto e lo cede alle cellule corporee. Anche il biossido di carbonio delle cellule viene legato all'emoglobina e da questa riportato nei polmoni. Se il valore di emoglobina è troppo basso, non è possibile donare il sangue. Poiché di regola gli uomini hanno una percentuale di emoglobina superiore a quella delle donne, i valori minimi per l'idoneità alla donazione sono differenti per le donne e gli uomini.



## Donare il sangue è doloroso?

L'unica cosa che si potrebbe considerare un po' spiacevole, se così si può dire, è la punturina al dito. La goccia di sangue prelevata serve a determinare l'emoglobina. La puntura nella vena per la donazione non si sente quasi e la donazione in sé è assolutamente indolore.


## Quanto sangue si dona?

Un adulto che pesa più di 50 kg ha circa 4–6 l di sangue, di cui vengono prelevati 450 ml.

### La donazione per aferesi

Oltre alla normale donazione di sangue, detta anche donazione di sangue intero, esiste la donazione per aferesi, con la quale al donatore non vengono prelevati tutti i componenti del sangue. Ciò significa che il sangue viene suddiviso meccanicamente nei componenti desiderati e i componenti non necessari vengono restituiti al donatore con lo stesso processo. Questa donazione dura da un'ora a un'ora e mezza. Dalla donazione per aferesi si ottengono concentrati di trombociti, plasma e doppi concentrati di eritrociti.





*«Dono il sangue perché molte persone ne hanno bisogno e io, con il mio gesto, posso aiutarle.»*

Linda Janka, dona regolarmente il sangue.

## Cosa si deve osservare dopo la donazione?

La perdita di liquidi derivata dalla donazione viene nuovamente compensata entro 24 ore. In questa fase è importante bere a sufficienza ed evitare di fare grandi sforzi.

## Posso guidare dopo la donazione?

Chi si sente bene, dopo un riposo di almeno 30 minuti può tranquillamente guidare l'automobile. Per guidare locomotive e autobus bisogna invece attendere almeno 12 ore, mentre per pilotare gli aerei 48 ore.

## Una donazione di sangue compromette le prestazioni sportive?

Per i due giorni successivi alla donazione si dovrebbero evitare gli sport estremi e le immersioni. Per le altre attività sportive, è sufficiente affidarsi alle proprie sensazioni ed eventualmente adeguare durata e intensità.

## Quanto tempo ci impiega il corpo a compensare il sangue donato?

Per riprodurre i globuli bianchi (leucociti) ci vogliono pochi giorni. Lo stesso vale per il plasma sanguigno e per i trombociti (piastrine), che richiedono sempre pochi giorni. La riproduzione dei globuli rossi richiede invece alcune settimane.

## Con quale frequenza si può donare sangue?

In buona salute, gli uomini possono donare il sangue quattro volte l'anno, mentre le donne tre volte.

## Come viene trattato il sangue?

Di regola una donazione di sangue viene suddivisa in un concentrato di eritrociti (globuli rossi) e uno di plasma. A volte vengono separate anche le piastrine e da più donazioni vengono prodotti anche concentrati piastrinici. Il vantaggio è che con i prodotti di un'unica donazione di sangue si possono aiutare più persone. I pazienti ricevono esclusivamente quei componenti del sangue di cui hanno bisogno.





*«Sono infinitamente grata ai donatori di sangue per avermi aiutata a rimanere in vita.»*

Tourane Corbière, mamma di tre bambini, ha avuto bisogno di trasfusioni di sangue a causa di una chemioterapia intensiva.



## A quali analisi è sottoposto il sangue?

Parallelamente al trattamento ogni donazione di sangue viene analizzata in laboratorio. Oltre alla determinazione del gruppo sanguigno e del fattore Rhesus, vengono eseguiti test per evidenziare agenti infettivi come ad esempio ittero (epatite A, B e C), HIV e sifilide (TPHA).

## Vengono comunicati i risultati dell'analisi del sangue?

I nuovi donatori ricevono – al più tardi in occasione della seconda donazione – una tessera di donatore che contiene il gruppo sanguigno e il fattore Rhesus. I risultati dei test per l'epatite, l'HIV o la sifilide che non escludono esplicitamente un'infezione vengono completati con un ulteriore test. Se necessario, il donatore interessato viene contattato da un medico.

## Quanto si conserva il sangue?

La conservazione dei componenti del sangue è molto varia:

- piastrine: 7 giorni
- globuli rossi: 42–49 giorni
- plasma (congelato): 2 anni

# Dove e quando posso donare sangue?

In molte località svizzere sono presenti centri trasfusionali dei servizi trasfusionali regionali. Inoltre in numerose altre località le équipes mobili organizzano regolarmente iniziative per la donazione del sangue in collaborazione con le associazioni dei samaritani.

Per sapere dove e quando donare il sangue, visitate il nostro sito **[www.trasfusione.ch/date](http://www.trasfusione.ch/date)**

## La donazione di cellule staminali del sangue: un gesto che salva vite

Contrariamente alla donazione di sangue, la donazione di cellule staminali del sangue è meno conosciuta, eppure anch'essa aiuta a salvare vite. In Svizzera ogni giorno bambini e adulti vengono colpiti da malattie ematiche potenzialmente letali come la leucemia e molti di loro possono essere aiutati con un trapianto di cellule staminali del sangue.

La ricerca di un donatore compatibile è tuttavia molto difficile. Per questo motivo, più persone si registrano come donatori, maggiori sono le possibilità di aiutare per tempo un paziente. Si possono registrare come donatori di cellule staminali del sangue tutte le persone sane tra i 18 e i 40 anni che soddisfano i criteri di idoneità alla donazione, tra cui un peso minimo di 50 kg. Non si possono invece registrare le persone affette ad esempio da epatite C, HIV, infarto cardiaco o malattia tumorale.

Direttamente alla  
registrazione online:  
**[trasfusione.ch/  
registrazione](http://trasfusione.ch/registrazione)**



# Come contattarci

## Trasfusione CRS Svizzera SA

Waldeggstrasse 51, 3097 Liebefeld  
 Tel. +41 (0)31 380 81 81  
 info@blutspende.ch, www.trasfusione.ch

## Servizi trasfusionali regionali

### Argovia-Soletta

Kantonsspital Aarau  
 Tellstrasse  
 5000 Aarau  
 Tel. 062 838 60 00

### Basilea Città e Campagna

Hebelstrasse 10  
 4031 Basilea  
 Tel. 061 265 20 90

### Friburgo

Hôpital cantonal  
 Chemin des Pensionnats 2–6  
 1708 Friburgo  
 Tel. 026 306 28 50

### Ginevra

Hôpitaux Universitaires  
 de Genève HUG  
 Rue Gabrielle-Perret-Gentil 6  
 1211 Ginevra 14  
 Tel. 022 372 39 01

### Grigioni

Kantonsspital  
 Loëstrasse 170  
 7000 Coira  
 Tel. 081 353 15 54

### Servizio trasfusionale interregionale CRS SA (Berna/Vaud/Vallese)

**Sede principale Berna:**  
 Murtenstrasse 133  
 Casella postale  
 3001 Berna  
 Tel. 0800 148 148

### Indirizzo Vaud:

BIOPÔLE  
 Secteur Croisettes  
 Batiment SC-B  
 Route de la Corniche 2  
 1066 Epalinges  
 Tel. 0800 148 148

### Indirizzo Vallese:

Av. Grand Champsec 86  
 1951 Sion  
 Tel. 0800 148 148

### Neuchâtel-Giura

Rue Sophie-Mairet 29  
 2303 La Chaux-de-Fonds  
 Tel. 032 967 20 31

### Svizzera centrale

Maihofstrasse 1  
 6004 Lucerna  
 Tel. 041 418 70 20

### Svizzera italiana

Via Tesserete 50  
 6900 Lugano  
 Tel. 091 960 26 00

### Svizzera orientale

Rorschacher Strasse 111  
 9000 San Gallo  
 Tel. 071 494 28 11

### Zurigo

Dienstleistungszentrum  
 Rütistrasse 19  
 8952 Schlieren  
 Tel. 058 272 52 52

# IL SANGUE È VITA DONALO

Trasfusione CRS Svizzera SA  
Waldeggstrasse 51, 3097 Liebefeld  
Tel. +41 (0)31 380 81 81  
[info@blutspende.ch](mailto:info@blutspende.ch), [www.trasfusione.ch](http://www.trasfusione.ch)

